出版務求信用有切實保證　常識三日刊　主持者有學識經驗及人格　運用簡短活潑有趣之筆墨　COMMON KNOWLEDGE　指導一切實用便利之祕訣

□烹飪易熟法

烹飪之器皿、如將鍋釜鑊等金屬製成之蓋、換以木蓋、三四寸厚蓋之、烹飪易熟、又省費、因木不傳熱、熱氣不致外散也、（馮坤來）

□食韭免口臭

吾人食韭後、他人則皆避其口臭、而不敢與之交言、今有一法、食後嚼沙糖少許、即解、

□以磅折斤捷法

以磅數打七五折即得、例如六十磅打七五折爲四十五斤、因一磅爲十二兩、而十二爲十六之七五故也、（劉百剛）

□康健集

名醫丁仲英陳存仁編著

□第一集 內容有婦女隱病指南、喉痧、天花、春溫、略血、疔毒、難產、小產、鬼胎、半產、夾陰傷寒、陰挺、陰蝕、陰冷、陰蠹、交接出血、吐血、月經、胎產、花柳病（四篇）衛生格言、心理病、遺精、脚氣、中醫名詞說明、忌口、望舌苔、驗尿糞、等五六十篇、約十萬言古式新裝、一百六十餘頁、每册實售大洋四角、

□第二集 內有「藥物辭典」、霍亂（十七篇）慢驚風、手淫（三篇）意淫、淋病、白帶、陰虱、慾海明燈、婦女急病自療法（全篇）受胎法、御女採補術（二篇）月經（五篇）尙志山房漫錄（全篇）衛生、肝氣病、瘧疾、痰瘓、痧疾、鬱病、咳嗽、自己診斷法、新福幼編（一百篇）計十萬言、古式新裝、一百八十餘頁、每册實售大洋四角、康健報館獨家出售（館址、四馬路棋盤街望平街中間西中和里內）本埠郵購、每册郵票四角三分如蒞購五冊以上者、大洋二元、掛號寄上郵費不加、各書坊現在並無代售、

□閱「捲筒紙畫報」之經濟（山山）

市上畫報、售價過昂、因有「捲筒紙畫報」之發行、溶合畫報與小報於一爐　用上等捲筒紙、彩色精印、由外國技師担任、尤覺美麗、精短文字有趣文藝與美麗銅圖各十餘、附有「少女俱樂部」所編之「婦女生活」內容足代少女吐氣、均由該會會員選述、每逢星期六出版、惟銷路僅暫限本埠、各報販均有出售　售價銅元三枚　既具畫報之精華、又富有文藝之價値、而售價則與小報同、故閱報以購圖文雙絕之「捲筒紙畫報」最爲經濟、市面銷罄則函索郵票一分寄南京路二十號常識週刊社收轉即得一份、

□吃中菜之門檻（康明）

□上海中菜館之派別及拿手菜

讀前期本報吃大菜之門檻一文、對於坐位吃法、均詳述無遺、一般愛吃大菜而不知規則者、莫不欣喜萬狀、然而各人之嗜好不同、風俗有異、且西菜之味、究不若中菜之鮮且美也、否則、外國博覽會中、何以中國之烹飪、得列於優等地位、可見西人亦未嘗不愛中菜、而我國士女、事事模仿歐化、故寧可棄其適合衛生美味可口之中菜而不吃、舍本求末、未有過於此者、惟上海之中菜館、種類甚多、有四川、福建、北京、廣東、徽州、鎮江、南京、本地各菜館、吃者可各隨個人之嗜好、（如四川人可至四川菜館、鎮江人可至鎮江菜館餘均仿此）擇其愛者而食之、庶可大嚼特嚼矣、惟上海各菜館林立。非熟悉上海情形者、必不能辨別、何者爲四川菜、何者爲鎮江菜、且初至上海雖知有各種菜館、亦無從訊問、今爲便利吃客計、不辭譾陋、一一詳述于後、非爲各菜館作無形之介紹也、

（一）四川菜館

名稱	地點
大雅樓	三馬路浙江路（三馬路口）
美麗	三馬路四馬路間
消閒別墅	廣西路三馬路
陶樂春	三馬路（大舞臺對過）
都益處	愛多亞路在東新橋相近
川味小館	棋盤街河南路
四川商店	拋球場河南路

□四川館拿手菜單

時季：常時　春季　夏季　秋季　冬季

炒菜：炒骨肉片　椒鹽蝦糕　猪子肉丁　加喱蝦仁　炒橄欖菜　炸八快　蝦子玉蘭片　蝦子春筍　鳳尾筍　炒羊肉片　松子山雞丁　炒山雞片　雪菜冬筍　炒野鴨片

燒菜：米粉牛肉　米粉鷄　白炙鯰魚　酸辣湯　奶油廣肚　紅燒大雜會　清燉時魚　紅燒春筍　叉燒黃魚　火腿燉春筍　大地魚燒黃瓜　白汁冬瓜方　清燉蹄筋　[illegible]蠶荳豆　奶油白菜心　紅燒安仁　蟹粉蹄筋　四川臘肉　鍋燒羊肉　燒蘑菇菜　冬煨燉冬筍

其他：雲腿土司　酸辣麵　絲捲　蛋皮春捲　冰凍蓮子　菊花鍋

敬告投稿者歡迎加入

本報由全體同人常期選述、遵照不需外界投稿、但愛讀諸君、如有自己之經驗、足增他人常識者、亦當採錄發表、惟必須合於下列條件、（一）鈔襲之稿件、絕對拒絕、（二）滿一千字以上之稿件不收、未完之稿件不收、（三）空泛不切實用之稿件不收、（四）來稿宜運用簡短有趣之筆墨而敘述一切實用便利之秘訣、如違此不收、（五）攻擊他人之稿件、絕對拒絕、（六）長期選述者另行致酬、

陽歷三月念三日　全國第一次攝影展覽大會　第五攝影比賽同日舉行　歡迎加入　函索章程附郵二分寄南京路二十號中國攝影學會藝術部

常識

胡適題

第十六期
（民國十七年二月十九日）
□每份售洋二分
□每逢三六九出版

定報價目　每三日出一張本外埠五個月一元全年二元并贈報夾寄費在內國外定報照價加倍郵票代現九五計値

廣告價目　每期每格（一方寸）五元均排於新聞之旁或嵌入新聞中長期面議

□辦理小規模報紙之內幕

辦理報紙、個中人名之曰『闢地盤』、自有異常之趣味、非言語文字所能形容、故李徵五等辦理『商報』、雖連年虧本、損失達數萬元之鉅、而李等猶不忍毅然停辦、黃伯惠經營『時報』、自狄楚青脫離之後、未及數年、犧牲達十數萬元之鉅、而黃氏怡然自得如故、絕無怨言、蓋報紙係活動事業、報紙所載、一字一句、均爲數千人數萬人所注意、苟欲挾此以混政海、則今日卲力子葉楚傖陳布雷孟純孫輩、悉賴報紙爲捷徑、苟欲挾此以立足社會、則尤能所至皆捷、無往不利、若欲假此以宣傳商業、則其收效之巨、亦爲任何宣傳方法所不逮、今述辦報內幕如次、有意辦報者、宜先辦小規模報紙、今述小規模報紙之內幕於下、惟『小報』『橫報』、內容穢褻、流毒青年、毫無價値、幸勿辦理、以免重禍社會、辦理報紙、其最大之綱要、爲『編輯』『廣告』『發行』『印刷』四部、

□編輯　編輯報紙、最忌模仿他人、必須別出心裁、自成一家、而其文字第一須切合實用、第二則須運用活潑而生氣之筆墨、第三則最忌冗長枯燥之味、而處處必須迎合社會羣衆心理、惟譬如羣衆心理、咸好博喜賭、苟欲執筆糾正、則決不能以『戒賭』二字爲題、蓋『戒賭』二字、違背羣衆心理、且『戒賭』二字、老生常談、礙難受人歡迎、故必須繞一圈子、詭言『賭錢必贏法』、由反面立論、始不生厭、惟過於迎合羣衆心理、不問其文字是否有害于社會者、雖一時受人歡迎、實則未有不歸失敗、而且爲編輯者、必爲社會唾棄、譽論不容、如汪㱿橫報小報、初時果能風行、最多者銷數逾一萬、今則最多者亦不過二千餘份、且其編輯者、受社會之唾棄、爲譽論所不齒、爲編輯者、必須有高深之文學根蒂、精密之思想、充分之常識、而落章尤須敏捷、庶不受『稿荒』之苦、亦可免投稿者之挾制、

□發行　大宗銷數、必賴望平街之報販、上海報販、有捷音公所、限制極嚴、規例極刻、辦報者報館必須設立於望平街上、否則不能自行發行、當託一有勢力之大報販、包攬代發、如前順卿王春山陸開廷等均爲報販中有數人物、惟一報只能由一人包攬、如有二人爭搶、則必使此報不能發行而後已、故初辦之時、不能令報販探悉報名、否則未有不令辦報計劃、完全擱淺也、（未完）

□戒鴉片又一法

鴉片爲害、婦孺咸知、毋庸贅述、即戒除之法、亦已數見本刊、顧病者仍有感其不便處、如吃蚯蚓、並其齷齪、呑生鷄蛋、難於下咽、今有一極簡易之法、一經道破、不値半文錢、其方維何、即鹽湯一味已足、余戚某君、患鴉片癮之牽制、得其友人告以此方、即於每日晨起、飲鹽湯一碗、欲吸煙時、先飲一碗、數日後、覺烟少味、而癮亦輕、又數日、竟覺無味、而癮亦絕矣、某君烟癮、多方不能驗、竟以一味鹽湯而絕之、不亦奇乎、眞所謂單方一味、氣煞名醫也、嘗攷諸本草、知鹽有潤腸清火解毒諸功、鹽與烟、乃有如水火不能相容之勢、且吸烟者、多喜甜而惡鹽、是又可爲一證矣、（余鉞森）

□洗磁器法

吾人日常所用之碗面盆、磁痰盂、及其他以磁製成之器皿、每使用一二日、其裏邊即有膩汚發生、若用肥皂、既不經濟、又難去之、可用舊廢棉花寸許、同水擦之即去、

□定報補報

定報可自第一期起、定價已改請閱報頭下廣告、第五期以後均可補、請附郵二分即寄下、

□治肌膚粗糙

每晨洗面後、塗雞蛋白少許、用手巾揩淨、一星期後、則肌膚自能細膩而現光澤、（夢霞）

□館址上海南京路二十號□　（中華郵政局特准掛號認爲新聞紙類）
▶本報排版格式亦書亦報仿「攝影畫報」特備報夾可裝訂成册婉似偉大洋裝辭典◀

□兌換角子法

我常以銀元向烟紙店調換角子銅元、或以角子換銅元、時受彼等欺騙、損失雖小、惟商人之無信用、極爲可惡、爰借本報一幅地、以告閱者、免再受其欺則幸甚矣、(按烟紙店之信用素孚者固多、未能一概而論也、)

(一)如以銀元換銅元、最好數過、否則每百個缺一二個三四個不等、

(二)如以銀元換角子、須視其會否蓋印、無信用之商店、每雜以新角、(即含多量銅質)少則一二個、多則完全新角、無一可用者、受此種損失者、大有人在、在唯一辦法、以蓋印之新角向原店換銅元、自後不去兌換、至於辨別新角老角法、當另文以告閱者、

(三)如以角子換銅元、須將數目點過、與掛牌之數合否、最可惡者、在電車站口之烟紙店、缺一二個不等、蓋彼等利用過路客也、故我人乘電車需銅元時、不宜向站口之爆紙店兌換、注意注意、(鵬)

□地栗食法

地栗、即荸薺也、最能解酒、筵席間必需之品、然雖鮮而嫩者、食之亦必有渣滓、惟與山查糕同嚼、則純粹化爲清水、且甘美異常、予曾親試之、(陸鶴英)

□解酒簡便方

吾人酒醉後、常覺神志不清、頭暈目眩、非常不適、今得友示簡便解法、試之頗驗、特錄之如後、

取生白米半匙、用溫水吞下、稍坐即醒、或用醬油冲湯、待冷飲之、亦効、(鍾玉崑)

□藏鮮牛奶法

鮮奶最易變壞、若用紅色紙將瓶包裹、或逕用紅色玻璃瓶裝貯、較之用白瓶能耐久數小時不壞、試用紅白瓶各一、貯鮮奶置太陽下同晒、即知、(陸鶴英)

□去皮箱圖記法

新買皮箱每印有店號圖記、頗不雅觀、今有一法、以豆腐渣擦之、可使痕跡不留、(陸鶴英)

□開獎披露

本報創舉獎品辦法、根據萬國儲蓄會開獎號碼、已於第七期第八期實行、後因打號機損壞、致暫時停止、但已發生之號碼仍爲有效、陽歷正月十五日開獎、特列下、(特獎)二九八五二號、獎金二十元、副頭獎六五五三三號、副二獎三四三三七號、副三獎六一七八三號、副四獎四九〇五二號其他一百零八、小獎請參閱陽歷正月十七日新申兩報之萬國儲蓄會廣告、

此種獎品是否繼續、本館正在考慮之中、故將徵求讀者高見、如得來函一千封以上要求本報繼續舉行者、則當照辦、

□喉症急救靈方

新年以來、氣候乾燥、因是喉症盛行、傳染至速、甚至有生命之危、一昨鄧丈於懿見訪、爲余述喉症急救靈方二則、命爲傳布、茲特敬錄如下、

(一)山豆根(煅灰)二錢、人中白(煅灰)五分、牛黃五分、青黛(水飛淨)一錢、生硼砂(煅灰)二錢、梅片二錢、元明粉五分、生白礬五分、兒茶一錢、川連一錢、薄荷一錢、辰砂(水飛晒乾)二錢、寒水石(煅灰)二錢、黃柏一錢、珠粉五分、

右藥十五味、研爲細末、和勻、用小玻璃瓶分裝封密、勿使走氣、用時吹喉內立消、是散名爲珠黃散、(各藥店有現成者出售)

(二)先以面盆一只、將食鹽二三斤、乾放盆中、然後以病者兩手、以鹽摩擦手心手背及脈門等處、擦至病者自覺喉中鹹不可當爲止、斯時病者喉中已起有紫色之小泡、即以銀針將泡輕輕挑破、吐盡毒血、其病已去八九分矣、或則用第一方治之亦可、

第一方專治喉內十八症、惟藥價甚昂、非盡人所得購備、願海內人慈善家、照方配合、利己利人、功德無量、

或起自半夜、或因貧苦無力照方配合、即可用此二法以治之、(石厂)

□光銀法

吾人所用銀器、其顏色每易黑暗、若以鉛粉擦之、即易光滑、比較光銀粉、不在以下、如其不信、請即試之、(舒偶實)

□郵票黏合

郵票往往不當心則易黏合、撕之則破壞不能使用、茲有一法、以毛巾溫水潮濕、覆之、於是膠合、一揭即分、決無損壞之虞、

□漆器重新法

洋漆器具、在新時固甚美麗可觀、然長久必減色而不光潤、若以阿摩尼亞水拭之、則復新如出、(舒佩實)

□編輯者言

凡非編輯函件請逕寄本館發行部收、以免延誤、

本報現特徵求讀者有價值正當之各種經驗、自宜擇尤刊出、

有價值之

華每逢星期六出版
從未脫期信用卓著
可供參考宗旨純正

圖文雙絕 印刷驚人 攝影畫報 上海南京路二十號

名醫主持 篇幅偉大 康健報 上海四馬路八四號

全年報費 二元　半年 一元二

主幹 林澤蒼
編輯 吳農花
中醫 丁仲英 陳存仁 編輯

攝影康健常識三報合定共洋四元五角 國外加倍

函附郵費三分 [illegible] 長及稿 稿折扣 優待祭

□洗滌金銀珠飾

銀性杯筷飾物等、用久必有油垢、色彩變晴、祇須將銀器置開水中、待冷取起、用無敵牌牙粉滿塗其上、用硬毛新板刷、蘸水徐徐刷之、再入清水中洗滌、銀器自能光亮如新、又婦女金鐲金鐶、用久積垢、光彩發晴、用爆竹中火藥、研磨極細而擦之、色彩如新、又真珠戴用過久、必積油垢、晦暗而發黃、更用生豆腐擦之、油垢去而光煥新、(謝瑛)

□手燙之治法

手燙乃人人難免之事、但不能設法治之、今余有一法、親自試過、頗爲靈驗、因書之以告愛讀本報者、法用洋油、(即市上所售燈油)擦于所燙之手上、即能止痛、且不起泡、(袁佐超)

□止立牙痛法

牙痛雖則小疾、爲人最苦之病、因牙痛時、不但不能食物、即晚間睡覺、亦不能成眠、今有一法、若牙痛時、即將新棉花一小塊、放於十滴水(即痧藥水)中、使其全部浸入、然後取出、放于患處、其痛立止、(袁佐超)

□去衣服墨漬法

衣上如污墨漬、用飯粒搓洗自去、如歷時已久、則用半夏、生白果、共搗爲泥、搓少時、洗之自去、白綾綢如汚墨、當時可用白蘿蔔擦之、(席先偉)

□提防路上串騙

吾人在民國路一帶走、常見有人持一戒指向一挑舊貨擔之小販求售、該販還價一元三四角、而此人輒索二元餘、後互相增減至一元六七角、兩方懸殊祇三四角、乃嘵嘵不休、未能成交、旁人覩之、以爲此戒果佳、斯販舊貨者尚能出此價、意度原價定巨、有人則駐足而觀、而售戒者即返而求售於渠、且語多慫慂、至此其人乃樂而購之、以爲購得便宜貨也、距歸視乃銅質耳、厥價一角不值、至此悔已莫及、蓋舊貨販與售戒者係同黨、故意出此巨價、又故意祇差三四角卒不成交、引誘旁人駐視、則彼生意來矣、余希望行走馬路者、切勿貪便宜而落圈套也、(王維新)

□漏井水法

井水略鹹、烹茶味劣、須用淨缸開一小竅、實淨沙半缸、置高處、令水從沙上漏下、以空缸接之、則味美、而且鮮、(獨孤)

□飲水潔法

(一)用明礬一撮投水缸中、先一日晚、以木棍亂攪之、使水成螺旋狀之急流、明晨起視、清潔如鏡矣、

(二)用真降香數塊、置水缸中、則水常清潔、

(三)用一木桶、將其底穿一小孔、桶內鋪石塊及沙、更加新鮮之木炭、炭上再鋪小石及細沙一層、水從小孔中流出、初則微帶黑色、棄之勿用、一二次後、清潔無比矣、(獨孤)

□消食化積法

凡飲食停滯、胸腹脹滿、大便不行者、皆因食積爲患、第一要停止一切吃食、可吃開水一杯、吃時要作漱口狀幾遍、然後緩緩下咽、并行路二小時、則食可自化、或用飯搓成團、加鹽少許、燒枯、煎水飲之、食即可消、(再餘生)

□貯藏果品法

貯藏一切果品、須勿近酒與糯米、可用松毛包藏、或藏於乾草木屑中、可經久不壞、(再餘生)

□治白髮

將白髮拔去後用生姜汁塗根上則生黑髮、(夢霞)

□救中煤毒

用蘿蔔搗汁灌入即甦甦後用白糖汁灌下尤佳、(夢霞)

□定戶注意

本報隨報附贈銅釘兩枚、以便配用於本館特備之報夾、

□何謂獨家經理

□批發者應有之常識

商戰競爭甚烈、人人均欲創作、他人皆無、唯我獨有者須爲貴耳、此種貨物唯我創製、獨自銷售者而爲他人所無者、謂之獨家經理、批發者宜速直接與該公司接洽商議各縣(如外埠)之「獨家分經理」、庶免他人捷足者先得、茲聞南京路二十號美豐銀行隔壁華商三和公司有十種獨家經理之貨物、(一)各種自製國貨乒乓用具如曰四夾木乒乓板四角半、國貨網六角、準標柱每對二元、乒乓規則三角、(二)天瑪牌準標乒乓球每打一元一角、(三)新奇照片每包八張小洋一角、(四)中外男女電影明星五寸照片每年及美術風景照片等每張七分每打七角、(五)彈簧鉛筆一角、(六)治癆聖藥十二元起、(七)夢遺必効藥三角、(八)外國電影十寸原底照片二角起、(九)放大風景美術照片、(十)中國攝影學會營業部之種種出品如底片保留袋百個二角半……等等、該公司能有十種獨家經理之貨物、可以自豪矣、誠國內不可多得之大公司也、該公司并可代客採辦貨物以免外埠顧客受損、且有推銷與宣傳能力、能推銷製造家各種出品